

CENTRO SPORTIVO VILLA FLAMINIA



Orari consigliati SCUOLA ELEMENTARE - ISTITUTO VILLA FLAMINIA



PROGRAMMA ORARIO SETTIMANALE ATTIVITA' SPORTIVE POMERIDIANE - anno scolastico 2016 - 2017

	CALCIO	ATLETICA	NUOTO	SINCRO	VOLLEY	BASKET	KARATE	TENNIS	
							90' di lezione	2 volte	3 volte
LUNEDÌ scuola 8.15 - 13.00 pranzo ore 13.00	14.00 - 15.30 1 e 2 Elem 15.30 - 17.00 3, 4 e 5 Elem.	15.00 - 16.00	16.40 - 17.40 oppure 17.00 - 18.00	17.30 - 18.30 Prep Atl. 18.40 - 19.30 Vasca	1 e 2 Elem. 16.30 - 17.30 Volley 17.30 - 18.00 Prep.Atl. 3, 4 e 5 Elem. 18.00 - 18.30 Prep.Atl. 18.30 - 19.30 Volley		16.30 - 17.25		15.30 - 16.20 P.A. 16.30 - 17.30 tennis
MARTEDÌ scuola 8.15 - 16.30 pranzo ore 13.00			16.40 - 17.40 oppure 17.00 - 18.00					16.45 - 18.45	
MERCOLEDÌ scuola 8.15 - 13.00 pranzo ore 13.00	16.30 - 17.30 Terzo allenamento 4 e 5 Elem.		17.00 - 17.55 MONO	18.00 - 19.30 Vasca	18.00 - 18.30 Prep.Atl. 18.30 - 19.30 Volley	18.30 - 19.00 Prep.Atl 19,00- 19, 15 Tecnica 19,30 - 20.15 Basket	16.00 - 16.55 MONO		15.30 - 16.20 P.A. 16.30 - 17.30 tennis
GIOVEDÌ scuola 8.15 - 16.30 pranzo ore 13.00			16.40 - 17.40 oppure 17.00 - 18.00	17.30 - 18.30 Prep Atl. 18.40 - 19.30 Vasca	1 e 2 Elem. 16.30 - 17.30 Volley 17.30 - 18.00 Prep.Atl. 3, 4 e 5 Elem. 18.00 - 18.30 Prep.Atl. 18.30 - 19.30 Volley		16.30 - 17.25	16.45 - 18.45	
VENERDÌ scuola 8.15 - 13.00 pranzo ore 13.00	14.00 - 15.30 1 e 2 Elem 15.30 - 17.00 3, 4 e 5 Elem.	15.00 - 16.00	16.40 - 17.40 oppure 17.00 - 18.00	18.20 - 19.50	18.00 - 18.30 Prep.Atl. 18.30 - 19.30 Volley	18.30 - 19.00 Prep.Atl 19,00- 19, 15 Tecnica 19,30 - 20.15 Basket			15.30 - 16.20 P.A. 16.30 - 17.30 tennis

Per la Danza Moderna e Danza Classica rivolgersi direttamente al Responsabile di settore per trovare una soluzione idonea in base alle capacità.

Inoltre il SABATO mattina Lezioni individuali di NUOTO e TENNIS -

Agonistica e pre-agonistica non è prevista in questo piano avendo un impegno orario maggiore